SINCE 1912

SUN·MAID®

Vida sana

Recetas para una alimentación más sana

Vida sana

Recetas para una alimentación más sana

Las pasas de uva y los frutos secos son alimentos naturales: los compañeros perfectos para una vida más sana. Las pasas constituyen un alimento de alto contenido energético y aportan los azúcares naturales, el potasio, la fibra y el ácido tartárico necesarios para mantener el sistema digestivo sano. Además, son la fuente de fruta más concentrada y fácil de conseguir para los refrigerios, para hornear, hacer recetas y agregar rápidamente a las ensaladas y los cereales.

Curry de pollo y pasas con arroz Basmati, página 12

sunmaid.com

Índice

Cereal de trigo partido con pasas y manzana 6

Avena con chabacano y miel 7

Bizcochos con pasas, sabor arce y tocino 8

Linguini con picadillo 9

Cerdo con chutney de mango y cereza 10

Pollo enlatado (Valley Fresh) al estilo toscano en pan árabe 11

Curry de pollo y pasas con arroz Basmati 12

Pizzetas con calabaza tipo butternut y cebollas caramelizadas 13

Salsa para carnes 15

Camotes en doble cocción 16

Cuscús de menta con pasas y almendras 17

Garbanzos y coliflor al curry con arroz integral 18

Cuencos de calabaza bellota dulce y sabrosa 19

Ensalada de hinojo y farro con pasas 20

Ensalada de zanahorias marroquí 21

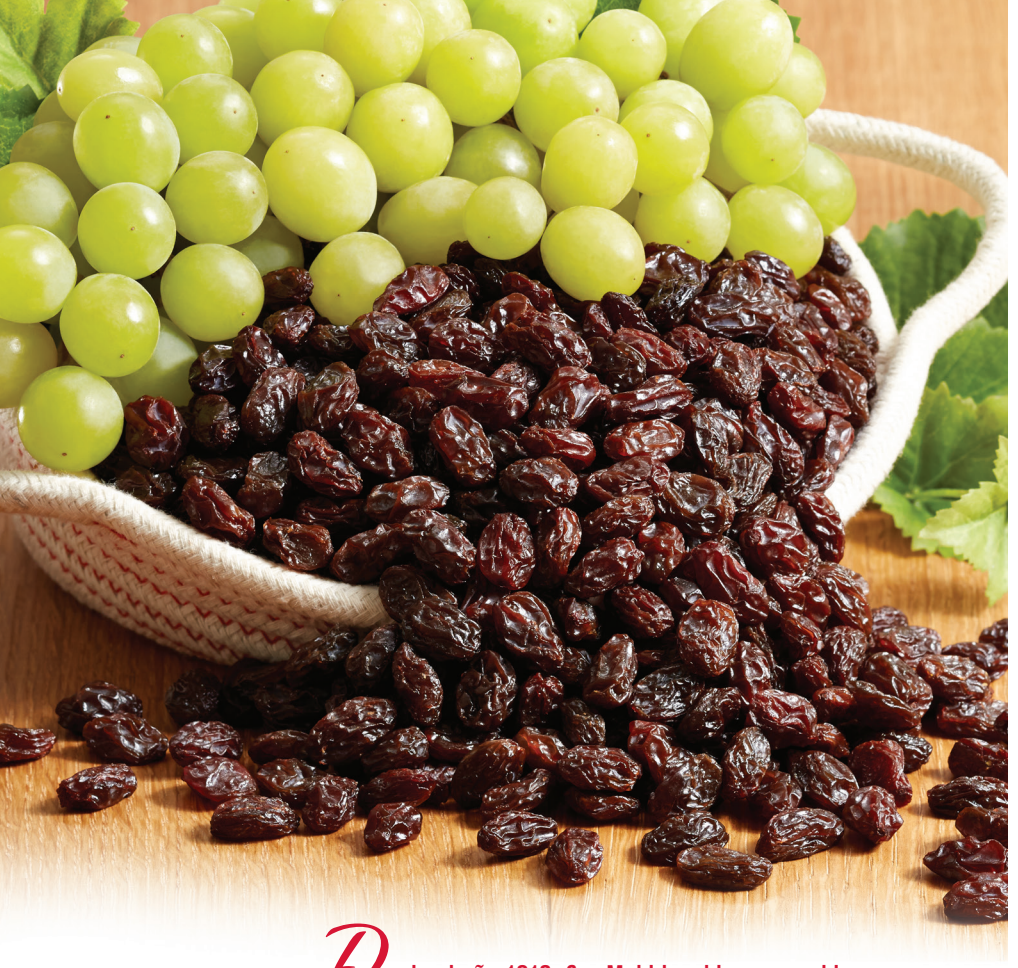
Ensalada jardinera 22

Bocaditos burbujeantes de frutas y frutos secos 23

Galletas de frutas con chips de chocolate blanco 24

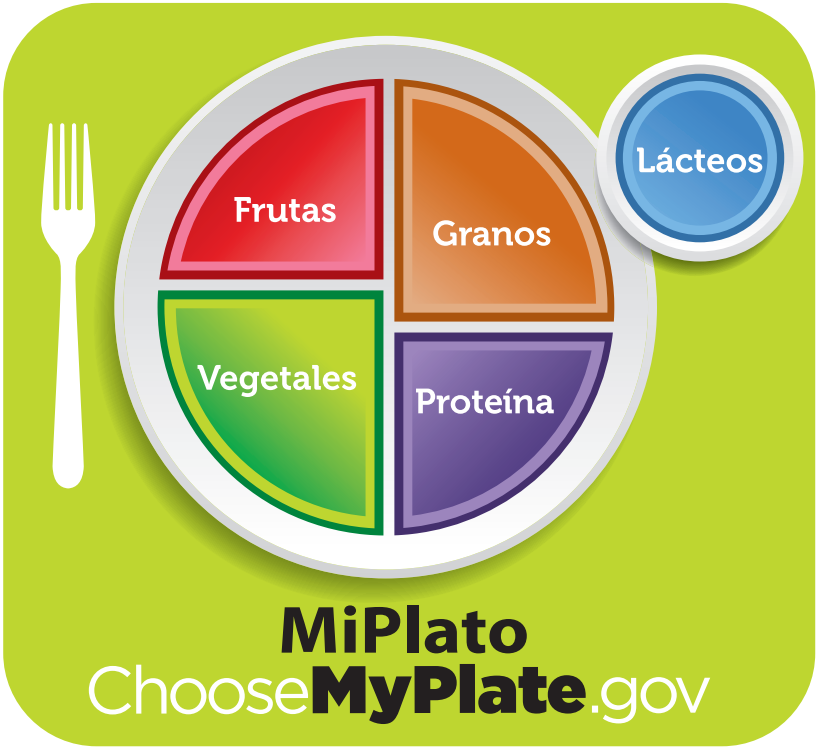
Bocaditos de pasas y anillitos Cheerios® 25

Galletas con pasas rubias 26



Desde el año 1912, Sun-Maid ha sido reconocida a nivel mundial por su excelente sabor natural y lo saludable de cada paquete de pasas y frutos secos. Cada año, Sun-Maid produce más de 200 millones de libras de pasas naturales. Sun-Maid se compromete a cubrir las necesidades, en constante cambio, de nuestros clientes. Sin embargo, a medida que cambiamos con el tiempo, Sun-Maid mantiene la tradición de calidad que, con firmeza, ha establecido a la marca como una fuente confiable de pasas y frutos secos para numerosas generaciones de consumidores.

Las pasas de uva y los frutos secos Sun-Maid cumplen con las pautas de una vida sana para disfrutar a diario de más frutas y vegetales, y a la vez consumir menos harina procesada, bebidas con azúcar agregada y carne. Todos aún pueden acceder a una dieta balanceada y al ejercicio, y se recomienda hacerlo, sin importar qué tan ajetreadas o informales sean sus vidas.



¡Solo 1 onza (30 g) de pasas Sun-Maid equivale a una porción completa de frutas!

Cereal de trigo partido con pasas y manzana

1 taza de trigo integral en granos

1 taza y 1/2 de agua

1/4 de cucharadita de sal

1 manzana ácida, pelada, cortada en cuartos y sin semillas

1/8 de cucharadita de canela en polvo

1/2 taza de pasas naturales Sun-Maid

2 cucharadas de semillas de girasol

1. Coloque el trigo integral en granos en el recipiente para granos de la licuadora Vitamix y asegure la tapa. Seleccione la velocidad 1. Encienda la licuadora y de a poco aumente a la velocidad 7 u 8. Muela los granos hasta obtener la textura deseada, alrededor de 15 segundos.
2. En una cacerola, caliente el agua con sal hasta el punto de hervor. De a poco, agregue el trigo partido al agua hirviendo y revuelva de manera constante con un batidor de alambre. Reduzca la temperatura al mínimo, tape la cacerola y cocine a fuego lento durante 15 o 20 minutos; remueva con frecuencia.
3. Mientras se cocina el trigo partido, utilice el recipiente estándar de la Vitamix para picar las manzanas. Asegure la tapa y retire el enchufe de la tapa. Seleccione la velocidad 1. Encienda la licuadora y de a poco aumente a la velocidad 4. Mientras la licuadora está en funcionamiento, deje caer los cuartos de manzana a través de la boca de la tapa y, si es necesario, utilice el pisón para picar las manzanas.*
4. Retire la cacerola del fuego y agregue la manzana picada, la canela, las pasas y las semillas de girasol al trigo cocido. Remueva para unir los ingredientes.
5. Cubra y deje reposar la mezcla otros 5 minutos antes de servir.

Rinde 3 tazas.

**Si el alimento rebota sobre las cuchillas y no se pica, la velocidad seleccionada es muy baja. Si golpea con fuerza las paredes del recipiente y los trozos son muy grandes o no están parejos, la velocidad seleccionada es muy alta.*

Esta receta fue escrita para la Vitamix 5200 con el recipiente estándar de 64 onzas. Si utiliza una Vitamix o un tamaño de recipiente diferentes, es posible que deba realizar ajustes de velocidad, tiempo de funcionamiento o cantidades de los ingredientes.

Nutrientes por porción: calorías 342, grasa 2g (grasas saturadas 0g), colesterol 0mg, proteínas 9g, carbohidratos 79g, sodio 204mg, fibra 10g, azúcares 22g

Receta cortesía de Vitamix

Avena con chabacano y miel

3 tazas y 1/2 de agua

1/3 de taza de chabacanos picados Sun-Maid

1/4 de taza de miel

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 tazas de avena Quaker (instantánea o tradicional, cruda)

1. En una cacerola de 3 cuartos, colocar el agua, los chabacanos, la miel y la canela, y llevar a hervor.
2. Agregue la avena y remueva; regrese al fuego. Reduzca a fuego medio; cocine aproximadamente 1 minuto en el caso de avena instantánea (o 5 minutos en el caso de avena tradicional) o hasta que la mayor parte del líquido se haya absorbido y remueva cada tanto.
3. Retire del fuego. Deje reposar hasta obtener la consistencia deseada.

Rinde 4 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 250, grasa 3g (grasa saturada 0.5g), colesterol 0mg, proteínas 5g, carbohidratos 53g, sodio 10mg, fibra 5g, azúcares 17g

Receta cortesía de The Quaker Oats Company

Bizcochos con pasas, sabor arce y tocino

5 lonjas de tocino, picadas

6 cucharadas de jarabe de arce real, por separado

2 tazas y 3/4 de harina común

4 cucharaditas de polvo de hornear

1 cucharadita de sal kosher

1/2 taza (1 barra) de manteca fría, cortada en cubos pequeños

1 taza de pasas naturales Sun-Maid

2 huevos, por separado

1/2 taza de suero de mantequilla

1. Caliente el horno a 425º F. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel manteca.
2. En una sartén antiadherente de 10 pulgadas, cocine el tocino a fuego medio-alto hasta que esté dorado y crocante; remueva con frecuencia. Escurrir bien; reduzca el fuego. Agregue 2 cucharadas del jarabe de arce y remueva. Cocine a fuego lento durante 1 minuto o hasta que el tocino esté bien cubierto y el líquido se haya evaporado; remueva con frecuencia. Aparte y deje enfriar levemente.
3. Mientras tanto, en un bol grande, mezcle bien la harina, el polvo de hornear y la sal. En un batidor de repostería o con 2 cuchillos de mesa, integre la manteca con la harina hasta obtener un arenado. Remueva el tocino con las pasas hasta que estén bien mezclados. Marque un hueco en el centro de los ingredientes.
4. En un bol mediano, bata 1 de los huevos con un batidor de alambre. Bata el suero de mantequilla y el 1/4 de taza de jarabe de arce restante. Vierta en el hueco de los ingredientes secos. Mezcle con una cuchara de madera hasta obtener una masa húmeda. Forme un bollo.
5. Coloque la masa en una superficie de trabajo espolvoreada con harina. Amase suavemente 5 o 6 veces. Amase hasta obtener un rollo de 3/4 pulgadas de grosor.
6. Con un cortador de bizcochos de metal de 2 pulgadas de diámetro enharinado, corte los bizcochos. Coloque en una bandeja con una separación de 1 pulgada. Una los recortes en una masa y corte más bizcochos.
7. En un bol pequeño, bata el huevo restante con 1 cucharada de agua. Pincele los bizcochos con la mezcla de agua y huevo.
8. Hornee entre 13 y 15 minutos o hasta que estén dorados.

Rinde alrededor de 18 bizcochos.

** Para bizcochos a la cuchara, use 3/4 de taza de suero de mantequilla. Con una cuchara, coloque la masa en una bandeja para hornear galletas, 1/4 de taza por vez. Pincele con huevo y hornee como se indicó. Rinde entre 18 y 20 bizcochos.*

*** Para servir con mantequilla de arce o de miel, bata 3 cucharadas de jarabe de arce o miel con 1/2 taza de manteca blanda hasta obtener una consistencia cremosa.*

Nutrientes por porción (1 bizcocho): calorías 180, grasa 8g (grasa saturada 4g), colesterol 40mg, proteínas 4g, carbohidratos 25g, sodio 260mg, fibra 1g, azúcares 11g

Receta cortesía de Culinary Institute of America

Linguini con picadillo

1 libra de pavo molido

1 pimiento verde grande, picado

1 cebolla mediana, picada

2 dientes de ajo, finamente picados

1 frasco (1 libra y 8 onzas) de salsa para pastas Ragu Old World Style

1/2 taza de pasas rubias Sun-Maid

1/2 taza de aceitunas rellenas con pimientos, fileteadas

8 onzas de linguini, cocidos y colados

1/2 taza de cilantro fresco, picado

1/2 taza de queso fresco, desmenuzado

1. Cocine el pavo molido, el pimiento verde, la cebolla y el ajo en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio-alto (remueva cada tanto) durante 8 minutos o hasta que el pavo esté cocido y los vegetales tiernos.
2. Mezcle con la salsa para pastas, las pasas y las aceitunas. Lleve a hervor. Reduzca el fuego y cocine a fuego bajo (remueva cada tanto) durante 2 minutos o hasta que esté completamente caliente.
3. Mezcle con los linguini calientes, el cilantro y el queso.

Rinde 6 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 420, grasa 13g (grasa saturada 3.5g), colesterol 50mg, proteínas 25g, carbohidratos 54g, sodio 1190mg, fibra 5g, azúcares 19g

RAGU es una marca registrada de Unilever Foods y su uso está permitido

Cerdo con chutney de mango y cereza

2 solomillos de cerdo completos (alrededor de 2 libras)

1 lata (6 onzas) de jugo de piña sin azúcar (3/4 de taza), por separado

3 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado, por separado

1 cucharada de aceite vegetal

1/2 taza de cebolla picada

1/4 de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado

1 mango, pelado y cortado en dados pequeños (alrededor de 2 tazas)

1/2 cucharadita de cardamomo en polvo

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 de cucharadita de sal kosher

1/4 de taza de pimiento rojo cortado en pequeños dados

1/4 de taza de azúcar morena de paquete

2 cucharadas de vinagre de sidra

3/4 de taza de cerezas Sun-Maid

Cilantro fresco, si lo desea

1. Coloque los dos solomillos en una bolsa de plástico resellable grande para guardar alimentos. Agregue 1/3 de taza del jugo de piña y 1 cucharadita de jengibre. Selle la bolsa y gírela para cubrir los solomillos. Lleve al refrigerador de 30 a 60 minutos.
2. Mientras, en una sartén antiadherente de 10 pulgadas, mezcle el aceite, la cebolla y las hojuelas de pimiento rojo. Tape la sartén; cocine a fuego bajo durante 5 a 8 minutos o hasta que la cebolla está tierna, pero no dorada.
3. Agregue el mango; cocine durante 1 minuto. Agregue el jugo de piña y el jengibre, el cardamomo, la canela, la sal, el pimiento, el azúcar morena y el vinagre restantes. Lleve a hervor; reduzca el fuego. Destape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregue las cerezas; cocine a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que la mezcla espese y el mango se ablande; remueva cada tanto. Sirva tibio, o lleve al refrigerador y sirva frío.
5. Cuando esté listo para asar, caliente la parrilla a gas o a carbón. Retire los solomillos de la marinada y deséchela. Cocine los solomillos de 12 a 15 minutos a fuego medio hasta que el termómetro que se introduzca en la parte más gruesa llegue a los 145° F o hasta el punto de cocción deseado, cuando toda la superficie esté dorada.
6. Retire de la parrilla; cubra con papel aluminio y deje reposar durante 10 minutos.
7. Corte el solomillo en rebanadas en sentido diagonal. Sirva con chutney y decore con cilantro.

Rinde 6 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 330, grasa 8g (grasa saturada 2g), colesterol 100mg, proteínas 32g, carbohidratos 32g, sodio 170mg, fibra 5g, azúcares 24g

Receta de Sun-Maid

Pollo enlatado (Valley Fresh) al estilo toscano en pan árabe

1 lata (10 onzas) de carne blanca de pollo VALLEY FRESH, escurrida y cortada en hebras

3/4 de taza de corazones de alcachofa, escurridos y picados

1/3 de taza de mayonesa baja en grasas

1/4 de taza de pasas naturales Sun-Maid

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1 cucharadita de polvo de curry

1 cucharadita de comino en polvo

1/2 cucharadita de cardamomo en polvo

3 unidades de pan árabe de trigo integral

1 taza de queso feta bajo en grasas, desmenuzado

1/2 taza de cilantro fresco, picado

Jugo de 1 lima

1. Caliente el horno a 400° F.
2. En un bol grande, mezcle todos los ingredientes, salvo el pan árabe, el queso, el cilantro y el jugo de lima; mezcle bien.
3. Unte de forma pareja sobre el pan árabe; coloque encima el queso.
4. Traslade el pan árabe a una bandeja antiadherente para horno. Hornee de 2 a 3 minutos o hasta que el queso comience a derretirse. Espolvoree con el cilantro. Rocíe con el jugo de lima antes de servir.

Rinde 3 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 400, grasa 11g (grasa saturada 5g), colesterol 15mg, proteínas 21g, carbohidratos 56g, sodio 1450mg, fibra 7g, azúcares 12g

VALLEY FRESH es una marca registrada de Hormel Foods, LLC y su uso está permitido

Curry de pollo y pasas con arroz Basmati

2 cucharadas de aceite vegetal

2 dientes de ajo, rallados*

1 cucharada de raíz de jengibre fresca rallada

1 cucharadita de sal kosher

1 cucharadita de cardamomo molido

1 cucharadita de coriandro molido

1 cucharadita de polvo de curry

1 cucharadita de polvo de chile

1/4 de cucharadita de pimiento rojo molido (cayena)

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en dados de 1 pulgada

2 tazas y 1/4 de agua o caldo de pollo bajo en sodio, por separado

1 taza de arroz basmati

1 taza y 1/2 de cebolla picada gruesa (1 cebolla grande)

1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

1/2 taza de pasas naturales Sun-Maid

1/4 de taza de cilantro fresco, picado

1/4 de taza de láminas de almendras tostadas**

1. En un bol grande, mezcle el aceite, el ajo, la raíz de jengibre, la sal, el cardamomo, el coriandro, el polvo de curry y el pimiento rojo. Agregar el pollo y mezclar hasta que quede cubierto. Dejar reposar 15 minutos.
2. Mientras, en una sartén de 2 cuartos, cocinar 2 tazas de caldo y el arroz, según se indica en el paquete. Mantener tibio.
3. En una sartén antiadherente de 12 pulgadas, cocinar la mezcla de pollo y cebolla a fuego medio durante 8 minutos o hasta que el pollo esté bien dorado; remueva con frecuencia para dorar todos sus lados. Añadir la salsa de tomate, las pasas y el 1/4 de taza de caldo restante. Reducir el fuego. Tapar; cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el pollo ya no tenga un color rosado en el centro.
4. Divida el arroz en 4 cuencos poco profundos. Con una cuchara, vierta el pollo al curry sobre el arroz. Espolvoree con el cilantro y las almendras.

Rinde 4 porciones.

**Un rallador Microplane puede servir para rallar el ajo y el jengibre. También puede picarlos bien finos.*

***Para tostar las almendras, caliente el horno a 350° F. Coloque las almendras en una bandeja para tartas o en un molde para hornear, poco profundo. Hornee entre 5 y 8 minutos o hasta que estén doradas; remueva una vez.*

Nutrientes por porción: calorías 500, grasa 14g (grasa saturada 2g), colesterol 70mg, proteínas 35g, carbohidratos 62g, sodio 1200mg, fibra 6g, azúcares 21g

Receta de Sun-Maid

Pizzetas con calabaza tipo butternut y cebollas caramelizadas

2 cucharadas de manteca

1 taza y 3/4 de calabaza tipo butternut, cortado en pequeños dados, pelada, y sin semillas

1 cebolla grande, cortada en dados (alrededor de 1 taza)

1/4 de taza de pasas rubias Sun-Maid

1 o 2 cucharaditas de garam masala

Harina común

1/2 paquete de 17.3 onzas de masa de hojaldre Pepperidge Farm (1 lámina), descongelada

Miel

Perejil fresco picado

1. Caliente el horno a 400° F. Forre 2 bandejas para horno con papel manteca.
2. Caliente 1 cucharada de manteca en una sartén de 12 pulgadas a fuego medio-alto. Agregue el calabaza y la cebolla y cocine durante 7 minutos o hasta que los vegetales estén dorados; remueva cada tanto.
3. Agregue las pasas, el garam masala y la manteca restante. Retire la sartén del fuego y deje reposar durante 5 minutos.
4. Espolvoree harina sobre la superficie de trabajo. Desenvuelva la masa sobre la superficie de trabajo. Enrolle la masa hasta obtener un cuadrado de 12 pulgadas. Con la ayuda de un cortador circular, corte la masa en 15 círculos (3 pulgadas). Coloque los círculos de masa en las bandejas para horno. Pinche los círculos de masa con un tenedor a 1/2-pulgada de los bordes.
5. Extienda aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de calabaza sobre cada círculo de masa a 1/2 pulgada del borde.
6. Hornee durante 10 minutos o hasta que la masa esté dorada. Deje reposar la masa en las bandejas para horno sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos. Rocíe con la miel y espolvoree con el perejil antes de servir.

Rinde 15 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 96, grasa 6g (grasa saturada 3g), colesterol 4mg, proteínas 2g, carbohidratos 11g, sodio 124mg, fibra 1g, azúcares 4g

Cortesía de Campbell Soup Company

Sun-Maid es propiedad de granjeros de California, dedicados a la producción de las pasas con la mejor calidad del mundo. Las uvas reciben un delicado cuidado durante la temporada de cultivo y se transforman en pasas gracias a los rayos naturales del sol. Las uvas de California se cosechan y secan para obtener las pasas entre mediados y fines de agosto, cuando las uvas han llegado a su máximo nivel de dulzura y madurez. Las pasas Sun-Maid se cultivan, inspeccionan y embalan con gran cuidado, a fin de garantizar el cumplimiento de los más altos estándares de calidad.

Salsa para carnes

1 taza y 3/4 de agua, por separado
3/4 de taza de pasas naturales Sun-Maid
1/3 de taza de cebolla picada
3 dientes de ajo, finamente picados
1/2 taza de vinagre de sidra
1/3 de taza de salsa Worcestershire
3 cucharadas de azúcar morena
3 cucharadas de extracto de jugo de naranja congelado
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de puré de tomate

1. En una sartén de 2 cuartos, mezclar 3/4 de taza de agua, las pasas, la cebolla y el ajo. Llevar a hervor a fuego medio-alto. Reducir el fuego, cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que las pasas estén hinchadas.
2. En un recipiente de licuadora, colocar la mezcla de pasas y la 1/2 taza del agua restante. Tapar; licuar durante 1 minuto o hasta obtener una consistencia suave.
3. En la misma cacerola, unir la mezcla de pasas, la 1/2 taza de agua y los ingredientes restantes. Llevar a hervor a fuego medio. Reducir el fuego. Cocinar a fuego lento de 25 a 30 minutos o hasta que la preparación se reduzca y espese. Remover cada tanto, con más frecuencia a medida que transcurra el tiempo de cocción. Dejar enfriar. Guardar en el refrigerador.

Rinde 1 taza y 1/2 .

Nutrientes por porción (2 cucharadas): calorías 60, grasa 0g (grasas saturadas 0g), colesterol 0mg, proteínas 1g, carbohidratos 15g, sodio 300mg, fibra 1g, azúcares 7g

Receta de Sun-Maid

Camotes en doble cocción

4 camotes grandes, anaranjadas o rojas
2 cucharadas de manteca
2 cucharadas de azúcar morena
1/4 de cucharadita de canela en polvo
1/3 de taza de pasas naturales Sun-Maid
1/3 de taza de nueces pecan, tostadas y picadas*

1. Caliente el horno a 350° F. Ralle y perfore la cáscara del camote con un tenedor, en varios lugares. Coloque sobre una bandeja para hornear galletas. Hornee de 50 a 60 minutos o hasta que esté blanda al tacto. Retire del horno.
2. Mientras, en un bol mediano apto para microondas, mezcle la manteca, el azúcar morena, la canela y las pasas. Lleve al microondas a potencia alta entre 30 y 60 segundos o hasta que la manteca se funda. Mezcle bien.
3. Corte las camotes horneadas en dos a lo largo. Cuidadosamente y con una cuchara, retire la pulpa, sin dañar la cáscara. Agregue la pulpa a la mezcla de pasas. Mezcle bien y forme un puré con las camotes. Con una cuchara, vuelva a colocar la mezcla en las cáscaras de camote. Coloque en una bandeja para hornear galletas grande. Decore con las nueces pecan.
4. Hornee durante 10 minutos o hasta que estén bien calientes.

Rinde 8 porciones.

**Para tostar las nueces pecan, colóquelas en una bandeja para tartas o en un molde para hornear, poco profundo. Hornee a 350° F entre 5 y 8 minutos o hasta que estén doradas y aromáticas; remueva una vez.*

Nutriente por porción: calorías 150, grasa 6g (grasas saturadas 2g), colesterol 10mg, proteínas 2g, carbohidratos 22g, sodio 35mg, fibra 3g, azúcares 6g

Receta de Sun-Maid

Cuscús de menta con pasas y almendras

2 tazas y 1/2 de agua hirviendo
8 saquitos de té de hierbas Bigelow Mint Medley®
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 taza de cuscús
1/2 taza de pasas naturales Sun-Maid
1/4 de taza de láminas de almendras tostadas
2 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas

1. En una cacerola, agregar el agua y los saquitos de té; dejar en remojo durante 10 minutos. Retirar los saquitos de té; agregar al aceite de oliva y la sal. Mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.
2. En un bol grande, colocar el cuscús y cubrir con la mezcla de té y menta. Tapar y dejar reposar durante 20 minutos.
3. Retirar la tapa y ahuecar con un tenedor; agregar las pasas, las almendras y la menta fresca. Mezclar bien y servir con pollo o camarones.

Rinde 6 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 192, grasa 4g (grasas saturadas 0g), colesterol 0mg, proteínas 5g, carbohidratos 35g, sodio 393mg, fibra 3g, azúcares 7g

Receta cortesía de Bigelow Tea

Garbanzos y coliflor al curry con arroz integral

1/2 cucharadita de polvo de curry
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza y 1/2 de coliflor picado
1/2 taza de garbanzos enlatados, escurridos y colados
2 cucharadas de pasas naturales Sun-Maid
1 taza de arroz integral cocido
(utilice arroz precocido, para microondas o congelado)
1 cebolla de verdeo, picada

1. Saltee el polvo de curry y la cebolla en aceite de oliva durante 3 minutos. Agregue el coliflor y cocine durante 8 minutos o hasta que esté tierno.
2. Agregue los garbanzos y las pasas y cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que estén tibios.
3. Coloque la mezcla de curry sobre el arroz y decore con la cebolla de verdeo.

Rinde 4 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 150, grasa 4.5g (grasas saturadas 0.5g), colesterol 0mg, proteínas 4g, carbohidratos 24g, sodio 100mg, fibra 4g, azúcares 3g

Receta cortesía de Fitness Magazine fitness

Cuencos de calabaza bellota dulce y sabrosa

2 calabazas bellota, cortadas por la mitad y sin semillas
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de pasas rubias Sun-Maid
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, molidos
1/2 taza de pimiento rojo, picado
1 cucharada de romero fresco, picado
2 tazas de espinaca bebé
1/2 cucharadita de sal marina
1 taza de requesón tipo Daisy
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida gruesa
2 cucharadas de queso parmesano en hebras

1. Caliente el horno a 400° F. Coloque las mitades de la calabaza bellota, con la parte interna hacia arriba, en una bandeja para horno forrada con papel aluminio. Rocíe las cuatro mitades de calabaza con 1 cucharada de aceite de oliva, y frote para cubrirlo todo.
2. Ase las calabazas entre 30 y 35 minutos hasta que estén tiernas. Retire del horno, aparte y deje enfriar.
3. Coloque las pasas en un bol pequeño resistente a altas temperaturas y cubra con agua hirviendo. Cubra el bol con papel aluminio y deje en remojo entre 5 y 10 minutos, o hasta que las pasas estén hinchadas. Cuele bien las pasas y apártelas.
4. Caliente la cucharada de aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el ajo, y el pimiento hasta que estén tiernos (3-5 minutos). Agregue el romero y saltee un minuto más. Agregue la espinaca y cocine hasta que se reduzca, removiendo constantemente (2-3 minutos). Pase los vegetales cocidos a un bol y agregue las pasas; mezcle para unir los ingredientes.
5. Cuando la temperatura de la calabaza le permita tocarla, de a una por vez y con cuidado, retire con una cuchara la pulpa de la calabaza y asegúrese de no romper las cáscara. En un bol para mezclar, haga un puré con la calabaza con 1/8 de cucharadita de sal. Agregue 1/3 de taza de la mezcla de vegetales y pasas, 1/4 de taza de requesón y unos pocos granos de pimienta negra fresca; mezcle.
6. Con una cuchara, vuelva a colocar la mezcla en el cuenco de la calabaza y decore con 1/2 cucharada de queso parmesano. Repita los mismos pasos con los cuencos de calabaza restantes.
7. Coloque todos los cuencos de calabaza rellenos en una bandeja para horno y gratine hasta que el queso se funda (1-1 1/2 minutos). Asegúrese de que el queso no se queme. Sirva de inmediato. Lleve las sobras al refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 284, grasa 10g (grasas saturadas 8g), colesterol 9mg, proteínas 12g, carbohidratos 43g, sodio 542mg, fibra 5g, azúcares 8g

Receta cortesía de Daisy Brand Daisy BRAND

Ensalada de hinojo y farro con pasas

2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

1 taza de farro

1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen

3 cucharadas de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1/2 cucharadita de sal kosher

1 bulbo de hinojo (solo la parte blanca), cortado en cuartos, finamente

1 chalote grande, en rebanadas finas y con los anillos separados

1 pimiento rojo, picado

3/4 de taza de pasas naturales Sun-Maid

1/2 taza de hojas de menta fresca picadas

1. En una sartén de 2 cuartos, lleve el caldo a hervor. Agregue el farro. Lleve a hervor; reduzca el fuego. Tape; cocine de 25 a 30 minutos o hasta que los granos estén tiernos y hayan absorbido el líquido. Deje enfriar durante 15 minutos.
2. Mientras, en un bol grande, bata el aceite de oliva, el vinagre, la miel, la mostaza y la sal son un batidor de alambre hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Agregue los ingredientes restantes; cubra bien. Agregue el farro cocido y frío. Sirva a temperatura ambiente, o lleve al refrigerador y sirva frío.

Rinde 8 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 220, grasa 8g (grasas saturadas 1g), colesterol 0mg, proteínas 4g, carbohidratos 36g, sodio 310mg, fibra 6g, azúcares 1g

Receta de Sun-Maid

Ensalada de zanahorias marroquí

Aliño

1/4 de taza de jugo de naranja

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de cáscara de naranja

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de pimentón

1/4 de cucharadita de sal

1/8 a 1/4 de cucharadita de pimiento rojo molido (cayena)

1/8 de cucharadita de canela en polvo

Ensalada

1 bolsa (10 onzas) de zanahorias cortadas en juliana (en palitos) (5 tazas)

1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos

1/4 de taza de pasas rubias Sun-Maid

3 cucharadas de almendras enteras tostadas y saladas, picadas gruesas

1/4 de taza de cilantro o perejil fresco picado grueso

1. En un bol pequeño, mezcle todos los ingredientes del aliño y bata hasta que quede homogéneo; aparte.
2. En un bol grande, coloque las zanahorias, los garbanzos y las pasas; mezcle bien. Agregue el aliño; mezcle bien.
3. Tape y lleve al refrigerador durante al menos 2 horas o toda la noche; remueva cada tanto. Justo antes de servir, rocíe con las almendras y el cilantro.

Rinde 5 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 310, grasa 11g (grasas saturadas 1g), colesterol 0mg, proteínas 10g, carbohidratos 44g, sodio 230mg, fibra 10g, azúcares 12g

Receta cortesía de BettyCrocker.com

Ensalada jardinera

1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
2 tazas de granos de maíz congelados y preparados
3/4 de taza de pasas naturales Sun-Maid
1 taza y 1/2 de guisantes frescos, rebanados en diagonal (alrededor de 4 onzas)
1/2 taza de cebolla morada cortada en rodajas
1 pimiento rojo pequeño, cortado en tiras finas
1/4 de taza de jugo de naranja
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de miel
1/2 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de mostaza seca molida
1/4 de cucharadita de pimienta
1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
3 tazas de hojas de espinaca bebé (alrededor de 3 onzas)

1. En un bol grande, mezcle los garbanzos, el maíz, las pasas, los guisantes y el pimiento.
2. En un bol pequeño, bata el jugo de naranja, el vinagre, la miel, la sal, la mostaza y la pimienta con un batidor de alambre hasta que quede homogéneo. Agregue el aceite de oliva y bata hasta que quede bien mezclado y levemente espeso. Vierta sobre los vegetales; mezcle bien.
3. Coloque una capa de hojas de espinaca en una fuente con bordes. Con una cuchara, coloque la ensalada aliñada sobre la espinaca.

Rinde 8 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 230, grasa 10g (grasas saturadas 1.5g), colesterol 0mg, proteínas 5g, carbohidratos 31g, sodio 320mg, fibra 5g, azúcares 4g

Receta de Sun-Maid

Bocaditos burbujeantes de frutas y frutos secos

3/4 de taza de mantequilla cremosa de cacahuate SKIPPY
4 panecillos ingleses, partidos y tostados
1/2 taza de pasas naturales Sun-Maid
2 manzanas medianas, sin el corazón y cortadas en láminas finas
2 cucharaditas de azúcar morena empaquetada

1. Caliente el grill.
2. Unte las mitades de panecillos ingleses con la mantequilla de maní. Decore con las pasas y las láminas de manzana; esparza de manera pareja el azúcar morena.
3. Gratine durante 1 minuto o hasta que comience a burbujear.

Rinde 8 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 240, grasa 13g (grasas saturadas 2.5g), colesterol 0mg, proteínas 8g, carbohidratos 29g, sodio 150mg, fibra 4g, azúcares 9g

SKIPPY es una marca registrada de Hormel Foods, LLC y su uso está permitido

Galletas de frutas con chips de chocolate blanco

2 tazas y 1/2 de harina

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de sal

1 taza (2 barras) de manteca, blanda

1 taza de azúcar morena de paquete

1/2 taza de azúcar granulada

2 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 paquete (12 onzas) o 2 tazas de chips de chocolate blanco

1 taza de pasas naturales, cerezas o arándanos secos del Cabo Cod de Sun-Maid

1. Caliente el horno a 350° F. Cubra la bandeja para hornear galletas con papel manteca Reynolds; aparte.
2. Mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y la sal en un bol mediano; aparte.
3. Bata la manteca, el azúcar morena y el azúcar granulada en un bol grande a potencia media durante alrededor de 3 minutos, hasta que la preparación quede liviana y esponjosa. Agregue los huevos y la vainilla, y bata. Reduzca a potencia baja. De a poco agregue la mezcla de harina; bata después de cada agregado hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Agregue los chips de chocolate blanco y los frutos secos, y remueva. Deje caer la masa de a cucharadas colmadas en las bandejas para hornear galletas cubiertas con el papel manteca.
5. Hornee de 12 a 14 minutos o hasta que estén apenas doradas. Deslice el papel manteca con las galletas sobre una rejilla de alambre para que se enfríen.

Rinde 3 docenas de galletas.

Nutrientes por porción (1 galleta): calorías 180, grasa 8g (grasas saturadas 5g), colesterol 25mg, proteínas 2g, carbohidratos 24g, sodio 115mg, fibra 0g, azúcares 15g

Cortesía de Reynolds® Parchment Paper

Bocaditos de pasas y anillitos Cheerios

1/2 taza de agua tibia

1 taza y 1/2 de pasas naturales Sun-Maid

1 taza de almendras enteras horneadas

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 de cucharadita de vainilla

1 taza de cereales Cheerios molidos gruesos

1. En un bol mediano, remoje las pasas en agua durante 10 minutos o hasta que se hinchen. Escurra y seque con golpecitos.
2. En un bol de procesadora de alimentos, agregue las pasas y los ingredientes restantes, excepto los cereales. Tape; procese y, de ser necesario, deténgase para sacar la masa de los bordes del bol, hasta que la mezcla forme una pasta espesa y pegajosa. (Puede agregar un poco de agua si ve que la masa no queda bien pegajosa).
3. Forme con la mezcla 12 bollos con las manos húmedas. En un plato poco profundo, coloque el cereal. Reboce los bollitos con el cereal. Sirva de inmediato o tape y lleve al refrigerador hasta que sea momento de servir.

Rinde 12 porciones.

Nutrientes por porción: calorías 160, grasa 7g (grasas saturadas .5g), colesterol 0mg, proteínas 3g, carbohidratos 19g, sodio 15mg, fibra 2g, azúcares 11g

Receta cortesía de BettyCrocker.com

Galletas con pasas rubias

Masa

1 taza de harina blanca de trigo integral King Arthur o harina común sin blanquear*

2 cucharadas de azúcar impalpable

1 cucharadita de polvo de hornear

1/4 de cucharadita de sal

6 cucharadas de manteca fría

3 a 4 cucharadas de agua helada*

*Si utiliza harina blanca de trigo integral, reemplace 1 cucharada de agua helada por 1 cucharada de jugo de naranja, para lograr un mejor sabor.

Relleno

1 huevo grande, apenas batido

1 taza y 1/2 de pasas rubias Sun-Maid, picadas

Cobertura

1/2 taza de azúcar gruesa blanca brillante

1. Engrase ligeramente algunas bandejas para horno o cúbralas con papel manteca.
2. Bata la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Corte la manteca en pequeños dados, y únala a los ingredientes secos con los dedos, una batidora, o un tenedor, hasta que la masa tenga una consistencia de arenado uniforme.
3. Rocíe con el agua congelada (o el jugo de naranja, si utiliza harina de trigo integral); mezcle hasta que la masa tenga una consistencia homogénea. Tome una porción con la mano; si se mantiene unida y no tiene aspecto de seca o arenosa, ha agregado suficiente líquido.
4. Divida la masa en dos y dé a cada mitad la forma de una rectángulo. Presione cada uno de los cuatro lados contra la superficie de trabajo para arreglar los bordes desparejos.
5. Envuelva la masa y llévela la refrigerador durante 30 minutos. Cuando se esté por cumplir el tiempo de refrigeración, pre-caliente el horno a 350° F.
6. Tome un trozo de la masa y colóquelo en una superficie de trabajo levemente enharinada. Forme un rectángulo de alrededor de 10" x 14", y de alrededor de 1/8" de espesor. No se preocupe por los bordes desparejos; la vida es imperfecta.
7. Pincele la superficie de la masa apenas con huevo batido; esparza sobre la mitad de la superficie (una de las mitades "largas": una muestra de alrededor de 5" x 14") 3/4 de taza de pasas; presione suavemente.
8. Doble la otra mitad de la masa sobre las pasas, vuelva a enrollar, hasta obtener un trozo de masa de 6" x 15". Es posible que sobresalgan algunas pasas; no hay problema.
9. Pincele la masa ligeramente con huevo batido y espolvoree con 1/4 de taza de azúcar gruesa. (Si no tiene azúcar gruesa, utilice un par de cucharadas de azúcar granulada común. Las galletas no tendrán un aspecto tan lindo, pero tendrán buen sabor).
10. Ahora, recorte los bordes irregulares; serán las "galletas del cocinero", las que hace desaparecer como por arte de magia y come usted porque no le importa el aspecto que tienen.
11. Con una rasqueta de panadero o un rodillo corta pizza, corte con cuidado el rectángulo de masa en tres tiras, a lo largo. A continuación, realice en cada tira longitudinal cortes transversales, para obtener cinco piezas; tendrá un total de 15 galletas rectangulares. Nota: Tenga cuidado si enrolló la masa en una lámina de silicona de manera de no cortar la lámina cuando corte las galletas.
12. Pase las galletas a una de las bandejas para horno listas; no las separe demasiado, ya que no aumentarán mucho su volumen.
13. Repita todo el proceso con el resto de la masa.
14. Hornee las galletas entre 14 y 18 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del horno y póngalas en una rejilla para que se enfríen.

Rinde 2 docenas y 1/2 de galletas.

Nutrientes por porción (1 galleta): calorías 80, grasa 2.5g (grasas saturadas 1.5g), colesterol 15mg, proteínas 1g, carbohidratos 13g, sodio 35mg, fibra 0g, azúcares 9g

Receta y foto cortesía de King Arthur Flour

TABLA DE CONVERSIÓN DEL SISTEMA DE MEDICIÓN ESTADOUNIDENSE AL MÉTRICO

PESOS

1 onza	30 g
4 onzas	120 g
8 onzas	225 g
16 onzas = 1 libra	450 g

TEMPERATURAS DEL HORNO

300° F	150° C
325° F	160° C
350° F	180° C
375° F	190° C
400° F	200° C
450° F	230° C

TAMAÑO DE MOLDES PARA HORNO

CUADRADO

8 x 8 x 2 pulgadas = 20 x 20 x 5 cm (2 L)

9 x 9 x 2 pulgadas = 23 x 23 x 5 cm (2.5 L)

RECTANGULAR

13 x 9 x 2 pulgadas = 33 x 23 x 5 cm (3.5 L)

MOLDE DE HOGAZA

9 x 5 x 3 pulgadas = 23 x 13 x 7 cm (2 L)

CIRCULAR

8 x 1½ pulgadas = 20 x 4 cm (1.2 L)

9 x 1½ pulgadas = 23 x 4 cm (1.5 L)

MEDICIÓN DE VOLUMEN

1/4 de cucharadita	1 mL
1/2 cucharadita	2 mL
1 cucharadita	5 mL
1 cucharada= 3 cucharaditas	15 mL
2 cucharadas= 1 onza líquida	30 mL
1/4 de taza	60 mL
1/3 de taza	75 mL
1/2 taza = 4 onzas líquidas	125 mL
1 taza = 8 onzas líquidas	250 mL
2 tazas = 1 pinta = 16 onzas líquidas	500 mL
4 tazas = 1 cuarto de galón	1 L

Vida sana

Recetas para una alimentación más sana

Para obtener más ideas de recetas deliciosas, visítenos en sunmaid.com

©2014 Sun-Maid Growers of California

04922610000 (11/14) 20M